

# Centro de Servicios de Salud Mental de la Administración de Programas de Salud Mental, Prevención y Adicción a las Drogas y Alcohol

**Substance Abuse and Mental Health Services Administrations (SAMHSA)  
Center for Mental Health Services (CMHS)**

## **CONOZCA A LAS PERSONAS ANTES DE JUZGARLAS**

Es fácil juzgar a las personas sin saber quienes son y porqué actúan de cierta forma. Cuando las enfermedades mentales se utilizan para definir en forma negativa a las personas como deprimido, esquizofrénico, maníaco o hiperactivo, esta forma de marcar a las personas es destructiva.

El definir a las personas de esta manera se denomina un estigma, y muchas veces los estigmas llevan a la discriminación. Es común en nuestra sociedad que haya discriminación por la raza o el grupo étnico, la religión, la cultura o la apariencia personal, y esto no se debe hacer. Sin embargo, somos menos concientes de las formas en que se discrimina a las personas con enfermedades mentales. Aunque la discriminación no siempre sea directa, sí existe y causa mucho daño.

## **LAS PALABRAS PUEDEN CAUSAR DAÑO A OTRAS PERSONAS**

El estigma hace que las personas no obtengan ayuda. A diario, uno de cada cuatro adultos y uno de cada cinco niños sufren de un problema de salud mental. Los servicios oportunos y efectivos son la mejor forma de prevenir que las personas con enfermedades mentales se empeoren. Muchas personas no tratan de obtener estos servicios debido a que no desean que los definan como enfermo mental o loco.

Cuando las enfermedades mentales se utilizan para definir a las personas... esto causa mucho daño.

*El estigma hace que las personas no puedan conseguir buenos trabajos y que no avancen en el trabajo que tienen.* Algunas empresas se resisten a contratar personas que padecen de enfermedades mentales. Gracias a la Ley Para Americanos con Incapacidades (ADA, por sus siglas en Inglés), en Estados Unidos este tipo de discriminación es ilegal. Pero a pesar de tener la ley, la discriminación continúa sucediendo!

*El estigma lleva a las personas que los sufren a tener temores, desconfianza y a la violencia.* A pesar de que la gran mayoría de personas que padecen enfermedades mentales no son más violentas que cualquier otra persona, un televidente promedio ve tres personas con enfermedades mentales cada semana, y la mayoría de ellos se presentan en la pantalla como personajes violentos. Estas representaciones erróneas llevan a

muchas personas a temer a quienes padecen de este tipo de enfermedades.

*El estigma resulta en prejuicios y discriminación.* Muchas personas tratan de evitar que personas con enfermedades mentales vivan cerca de sus hogares.

El estigma también tiene como consecuencia la cobertura inadecuada de seguros de salud. Un gran número de planes de seguros de salud no cubren los servicios de salud mental de la misma forma en que cubren otras enfermedades. Cuando se cubren las enfermedades mentales, la cobertura es a menudo limitada, inadecuada o inapropiada.

## **LAS PALABRAS PUEDEN SANAR**

A continuación presentamos seis pasos que todos podemos tomar para ayudar a acabar con el estigma de las enfermedades mentales:

- 1. Esté mejor informado.** Muchas organizaciones tienen programas a nivel nacional, acerca de las enfermedades mentales y de la salud mental. Al final de este folleto se incluye una lista de varias de estas organizaciones.
- 2. Insista en que los medios de comunicación sean responsables.** En ocasiones, los medios masivos representan erróneamente a las personas que padecen de enfermedades mentales, lo cual hace que sea más difícil cambiar los estereotipos.
- 3. Obedezca las leyes establecidas en la Ley Para Americanos con Incapacidades (ADA)** Esta ley prohíbe la discriminación en contra de personas con incapacidades, en todos los aspectos de la vida pública, incluyendo la vivienda, el empleo y el transporte público. De acuerdo a esta ley, las enfermedades mentales se consideran una incapacidad.
- 4. Reconozca y aprecie las contribuciones que las personas que padecen de enfermedades mentales han hecho a la sociedad.** Las personas que padecen de enfermedades mentales contribuyen en gran medida a la vida en los Estados Unidos, desde las artes hasta las ciencias, desde la medicina y los espectáculos hasta los deportes profesionales.
- 5. Trate a las personas con la misma dignidad y respeto que todos nos merecemos.** Entre las personas que padecen enfermedades mentales pueden estar sus amigos, vecinos y familiares.
- 6. Piense acerca de la persona; sin juzgar por encima.** Evite definir a las personas de acuerdo a un diagnóstico. En lugar de decir, Es una esquizofrénica, diga, Padece de una enfermedad mental. Nunca utilice el término enfermo mental al hablar de una persona que sufre de estas enfermedades.

## **Programas para acabar con el estigma**

En los Estados Unidos, varios grupos nacionales y estatales han iniciado proyectos y campañas para reducir el estigma de las enfermedades mentales. Estos grupos ofrecen una serie de programas y materiales, desde conferencias hasta programas de capacitación para los profesionales en el campo de la salud mental. A continuación está una lista parcial de grupos que tienen información sobre distintos aspectos de la salud mental.

Si desea información adicional acerca de la salud mental en los Estados Unidos, llame a:

SAMHSA's National Mental Health Information Center al teléfono: 1- 800-789-CMHS (2647).

Para aprender más acerca de la salud mental y cómo ponerle fin al estigma, llame al SAMHSA's National Mental Health Information Center al teléfono: 1- 800-789-CMHS (2647).

SAMHSA's National Mental Health Information Center  
P.O. Box 42557  
Washington, DC 20015  
800-789-CMHS (2647)  
Tablero de anuncios electrónico:  
800-790-CMHS (2647)  
World Wide Web: [mentalhealth.samhsa.gov](http://mentalhealth.samhsa.gov)  
Dirección de correo electrónico: [nmhic-info@samhsa.hhs.gov](mailto:nmhic-info@samhsa.hhs.gov)

The Anti-Stigma Project  
(Proyecto Contra del Estigma)  
3421 Benson Avenue, Suite 210A  
Baltimore, MD 21227  
800-704-0262

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)  
(Asociación Nacional para Personas con Depresión y Maniacodepresión)  
730 North Franklin Street, Suite 501  
Chicago, IL 60610  
800-826-3632

Erasing the Stigma of Mental Illness Serving Hands International  
(Borrando el Estigma de las Enfermedades Mentales)  
4607 Mission Gorge Place  
San Diego, CA 92120  
800-219-4854

SMA-96-3118SP  
Updated 01/05